

予定献立

2月号

三崎中学校

月	火	水	木	金	
1日	2日	3日	4日	5日	
<p>【節分】</p> <p>2月3日の節分は、「1年間健康に過ごせますように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出し、縁起の良いものを食べて新しい季節を迎えるための行事とされています。節分では、いわしや恵方巻、炒り豆などを食べたり、「鬼は外、福は内」と言いながら豆を投げる風習があります。</p> 	<p>ごはん</p> <p>いわしフライ</p> <p>いり卵入りおひたし</p> <p>みそ汁</p> <p>節分豆 牛乳</p> <p>節分給食</p>	<p>菜めし</p> <p>豚肉の生姜焼き</p> <p>みそ汁</p> <p>ワッフル</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 804Kcal タンパク質 37.6g 脂質 20.2g 食塩 2.5g</p>	<p>ごはん</p> <p>オムレツ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 817Kcal タンパク質 27.7g 脂質 21.9g 食塩 2.4g</p>	<p>ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>海藻サラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 765Kcal タンパク質 29.1g 脂質 17.6g 食塩 2.3g</p>	
<p>6日</p> <p>コッパバン</p> <p>焼きそば</p> <p>コンソメスープ</p> <p>豆乳ブラマンジェ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 819Kcal タンパク質 30.1g 脂質 22.8g 食塩 2.8g</p>	<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>竜田揚げ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>どさんこ汁</p> <p>牛乳</p> <p>北海道給食</p> <p>エネルギー 835Kcal タンパク質 29.0g 脂質 26.8g 食塩 2.3g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>餃子</p> <p>バンバンジー風サラダ</p> <p>かに玉スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 744Kcal タンパク質 29.5g 脂質 20.6g 食塩 1.6g</p>	<p>9日</p> <p>ごはん</p> <p>大根サラダ</p> <p>ポイルウインナー</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 871Kcal タンパク質 36.0g 脂質 29.2g 食塩 2.4g</p>	<p>10日</p> <p>エネルギー 805Kcal タンパク質 27.8g 脂質 16.9g 食塩 2.3g</p>	
<p>13日</p> <p>ごはん</p> <p>さわらの西京焼き</p> <p>ごま和え</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 770Kcal タンパク質 32.5g 脂質 21.0g 食塩 2.9g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>ハートのコロッケ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ベーコンスープ</p> <p>ショコラブッセ 牛乳</p> <p>エネルギー 756Kcal タンパク質 18.3g 脂質 21.9g 食塩 1.4g</p>	<p>15日</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボール</p> <p>おひたし</p> <p>しいたけの含め煮</p> <p>牛乳</p> <p>しいたけの日</p> <p>エネルギー 822Kcal タンパク質 29.8g 脂質 20.7g 食塩 2.8g</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>ツナサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 855Kcal タンパク質 34.2g 脂質 29.6g 食塩 2.7g</p>	<p>17日</p> <p>黒豆ごはん</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>じゃこの和え物</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>黒豆の日</p> <p>エネルギー 721Kcal タンパク質 31.0g 脂質 20.6g 食塩 2.9g</p>	
<p>20日</p> <p>ごはん</p> <p>チンジャオロース</p> <p>中華スープ</p> <p>ミニエクレア</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 838Kcal タンパク質 32.4g 脂質 25.6g 食塩 2.2g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん</p> <p>たこ焼き</p> <p>おかか和え</p> <p>とり野菜汁</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 758Kcal タンパク質 29.2g 脂質 19.7g 食塩 2.9g</p>	<p>22日</p> <p>ごはん</p> <p>焼売</p> <p>切り干し大根のピリ辛炒め</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 889Kcal タンパク質 39.3g 脂質 24.3g 食塩 2.6g</p>	<p>天皇誕生日</p> 		<p>24日</p> <p>チキンライス</p> <p>キャベツと枝豆の和え物</p> <p>大根スープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 710Kcal タンパク質 25.1g 脂質 16.9g 食塩 2.9g</p>
<p>27日</p> <p>ごはん</p> <p>春雨サラダ</p> <p>みそおでん</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 815Kcal タンパク質 26.2g 脂質 24.4g 食塩 2.0g</p>	<p>28日</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>肉うどん</p> <p>大豆と小魚の揚げがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 885Kcal タンパク質 35.1g 脂質 20.8g 食塩 2.5g</p>	<p>【バレンタイン】</p> <p>昔ある国の王様が兵隊の結婚を禁止しました。それに反抗するため立ち上がったのがバレンタイン司祭という神父様で、王様でも愛し合う二人の結婚を禁止するのはおかしいと考え、命令に背き次々と兵隊たちを結婚させました。その行動に起こった王様はバレンタイン司祭を殺してしまいます。その命日が2月14日だったことから愛の記念日として好きな人にプレゼントを贈り合うようになったという説があります。</p> <p>日本ではチョコレートを贈ることが多いですが、海外では花束やカード、洋服を贈ったり食事を楽しんだりすることがあります。</p> 			

※材料の都合により献立が変更する場合があります。